



Chez Cora, la fraîcheur des aliments est une priorité depuis 30 ans. Nous voulons vous offrir tout simplement ce qu'il y a de mieux afin que votre visite chez nous se révèle une expérience inoubliable.

#### Note

Ce guide présente les renseignements nutritionnels sur les produits selon les formulations utilisées à la date de mise à jour indiquée au bas de chaque tableau. Cette information peut être mise à jour en tout temps, et ce, sans préavis.

Les renseignements nutritionnels sont issus d'analyses par logiciel, de ressources publiées ou de renseignements transmis par les fournisseurs des restaurants Cora. Ils sont basés sur les formulations et les assemblages courants des plats au menu des restaurants Cora. Les valeurs nutritionnelles peuvent varier en raison notamment du choix de décoration dans l'assiette, des fruits utilisés, de la préparation en restaurant ou des fournisseurs. Les substitutions d'ingrédients et les demandes spéciales de modification des plats peuvent altérer les valeurs nutritives.

Les valeurs ont été arrondies selon les recommandations fédérales pour l'étiquetage nutritionnel. Les produits en test ainsi que les produits offerts pour un temps limité seulement ne sont pas inclus à cette liste. Pour toute question relative aux renseignements nutritionnels communiqués sur nos produits, veuillez écrire à [infonutrition@chezcora.com](mailto:infonutrition@chezcora.com)

Selon Santé Canada, la quantité de calories dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre âge, de votre sexe, de vos dimensions corporelles et de votre niveau d'activité. Cette quantité varie aussi en fonction de la grossesse et de l'allaitement. Vos besoins quotidiens en potassium, en calcium et en fer peuvent être supérieurs ou inférieurs à ce qui est indiqué. Pour connaître vos besoins quotidiens pour les autres valeurs nutritives fournies dans ce guide, nous vous invitons également à visiter le site web officiel de Santé Canada. Si vous devez suivre un régime de santé particulier en raison d'une condition de santé, nous vous conseillons de consulter un professionnel de la santé pour vous guider dans vos choix.

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

## Boissons

Smoothie fraise-banane	280	3	2	0,1	10	80	57	3	50	6	140	250	1,25
Smoothie mangue-banane	280	3	2	0,1	10	80	55	2	49	6	140	225	0,75
Smoothie kale-mangue	310	3,5	2	0,1	10	105	61	5	52	8	420	300	1,75
Jus d'orange Cora	170	0,5	0,1	0	0	15	39	1	31	2	650	40	0,4
Lait	180	7	4,5	0,3	30	170	17	0	18	12	510	450	0,1
Lait chocolat	230	4	2	0	20	260	39	0	36	10	630	350	1
Boisson de soya	120	5	0,5	0	0	110	4	3	1	10	450	450	1,25
Café régulier	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Espresso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tasse de cappuccino	35	1,5	1	0,1	5	30	3	0	3	2	100	75	0,1
Bol de cappuccino	70	2,5	1,5	0,1	10	60	7	0	7	4	190	150	0,1
Tasse de mokaccino	140	6	3,5	0,2	25	105	18	0	15	4	230	150	0,4
Bol de mokaccino	260	10	6	0,3	40	210	34	0	29	9	460	300	0,75
Tasse de café au lait	70	2,5	1,5	0,1	10	60	6	0	7	4	190	150	0
Bol de café au lait	130	5	3,5	0,2	20	125	13	0	13	9	370	300	0,1
Café au lait à l'érable	130	2,5	1,5	0,1	10	65	24	0	22	4	250	175	0,1
Café glacé	60	2,5	1,5	0,1	10	45	6	0	6	3	140	125	0
Mokaccino glacé	150	4	3	0,1	10	170	25	1	22	5	340	350	0,75
Thé ou tisane	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chocolat chaud	110	3	2	0,1	5	130	21	1	18	2	190	250	0,75

## Fruits Frais

Peggy's poached <sup>(1)</sup>	480	8	2,5	0,2	185	780	75	8	41	31	870	300	3
Kale-mango smoothie bowl	640	16	8	0,1	20	170	109	10	67	19	630	450	4
Large bowl of fresh fruit with toast <sup>(1)</sup>	640	16	8	0,1	20	170	109	10	67	19	630	450	4
Yogurt harvest crunch	690	8	2,5	0	10	85	143	12	87	21	1400	450	3
Samira wake-up	410	2	0,3	0	0	35	103	14	75	7	1650	150	2
Samira wake-up avec fromage Cheddar	660	21	14	0,5	70	360	107	14	75	21	1700	550	2
Ode to oatmeal <sup>(1)</sup>	480	13	6	0,2	35	70	82	6	37	12	350	150	3
Regular oatmeal <sup>(1)</sup>	560	14	7	0,3	30	50	96	6	51	12	250	75	3

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

## Pain Doré

1990's harvest	1170	39	10	0,3	280	1190	180	9	99	33	890	125	6,5
Strawberry avalanche	630	10	3	0,2	120	600	109	10	51	17	700	175	5,5
Surprise avec jambon	590	18	7	0,2	240	760	86	6	42	25	1010	300	11
Surprise avec bacon	640	23	9	0,2	250	850	85	6	42	27	910	300	11
Brioche for Elise	1380	53	24	1,0	270	770	196	9	111	28	490	350	6
Seventh of July	1180	28	14	0,5	240	670	190	9	74	32	1200	350	7,5
Pain doré nature	470	10	3	0,2	120	600	70	4	22	16	320	150	4
Pain doré avec bacon	660	23	8	0,2	170	1490	73	4	23	31	300	150	4,5
Pain doré avec saucisses	840	44	14	0,2	175	1640	78	4	22	28	560	150	5
Pain doré avec saucisses de dinde	760	28	13	0,5	220	1180	82	4	30	30	520	225	5
Pain doré avec jambon	740	21	6	0,2	195	2510	83	4	23	46	830	175	5,5
Pain doré avec fruits	630	10	3	0,2	120	610	110	8	50	19	970	175	5

## Gaufres

Bananes et crème pâtissière cacao-noisettes	1110	49	13	0,5	95	1410	204	8	97	19	1170	500	5
Bananes et caramel salé	1120	47	14	0,5	105	1500	210	8	104	18	1150	500	4
Strawberries	780	22	6	0,3	55	1360	148	10	69	16	570	450	5
Fresh fruits	790	21	6	0,3	55	1370	154	7	74	16	740	450	4

## Crêpes aux fruits

April 89 avec crème pâtissière	810	19	9	0,3	150	300	143	8	70	22	1070	400	4
April 89 avec tartinade cacao-noisettes	990	37	10	0,2	110	290	159	12	87	22	1280	250	8
Banana blast	1090	37	10	0,2	110	280	184	11	93	22	1600	250	8
Tasty strawberries avec crème pâtissière	770	20	9	0,3	160	300	128	10	55	23	810	400	5
Tasty strawberries avec tartinade cacao-noisettes	920	37	10	0,2	110	280	139	14	71	21	1000	300	8,5

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

## Pancakes

Blueberry fields	1110	30	14	0,5	115	2470	190	4	70	22	400	500	7
Triple chocolat	1470	47	19	0,2	45	2320	258	11	124	23	1080	400	10,5
Strawberry-banana	1090	18	7	0,3	55	2360	217	9	82	20	1280	350	8
Nature	810	12	4	0,1	25	2330	163	5	50	17	890	300	7
Nature avec bacon	1000	25	9	0,1	75	3220	165	5	51	32	890	300	7,5
Nature avec saucisses	1180	46	15	0,2	85	3370	170	5	50	29	1130	300	8
Nature avec saucisses de dinde	940	19	6	0,2	80	2840	166	5	50	29	1080	300	8
Nature avec jambon	950	17	6	0,1	65	3280	169	5	50	32	1150	300	7,5
Nature avec fruits	890	12	4	0,1	25	2330	181	7	61	18	1200	300	7,5

## Crêpes salées

The Boss' favourite <sup>(1)</sup>	1290	78	34	1	585	1920	95	5	28	62	1110	800	6
The Boss' favourite (SG)	1100	56	28	1	575	1790	90	9	29	63	1390	800	5,5
Sunshine panini-crêpe avec jambon	870	37	16	0,5	480	1230	94	7	36	45	1320	500	5
Sunshine panini-crêpe avec bacon	860	39	17	0,5	475	970	90	7	36	41	1130	500	5
Buckwheat blessing	1240	69	32	1	240	1610	119	13	47	49	1770	800	5
Spinach and Cheddar	910	44	27	1	220	790	90	8	28	44	1080	1000	4
Crêpes nature farine blanche	880	18	6	0	200	420	149	7	32	33	1090	350	8
Crêpes nature farine sarrasin-sorgho	790	18	7	0	195	270	139	16	35	31	1670	350	6,5
Ajout de bacon	190	13	5	0	50	890	2	0	1	15	0	0	0,5
Ajout de saucisses	360	34	11	0,1	55	1030	8	1	0	12	240	10	0,75
Ajout de saucisses de dinde	150	7	2	0,1	70	660	4	0	0	16	250	10	1
Ajout de jambon	180	7	2	0	50	1270	8	0	1	20	340	20	0,75
Crêpes nature farine blanche avec fruits	950	19	6	0	200	420	166	9	42	33	1330	350	8
Crêpes nature farine sarrasin-sorgho avec fruits	860	18	7	0	195	270	156	18	46	31	1900	350	7

## Crêpomelettes

Chorizo and goat cheese	1240	61	20	1	485	2500	130	12	32	47	1210	300	7,5
Spinach and cheddar	1510	68	25	1	475	2200	180	12	43	48	1070	600	7,5
Western-cheddar	1310	64	24	1	505	2420	136	10	33	51	1360	550	5,5

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

## Oeufs

Spécial Cora <sup>(1)</sup>	1210	58	16	0,5	445	3650	130	8	32	51	990	175	5
Rosemary's Sunday <sup>(1)</sup>	1270	46	13	0,5	405	3450	175	9	46	42	870	250	7
Jo construction <sup>(1)</sup>	1130	74	21	0,5	605	2740	85	8	22	46	910	125	3,5
Gargantuan breakfast <sup>(1)</sup>	1630	71	20	0,5	465	4660	187	11	46	70	1010	250	8,5

## Oeufs avec accompagnement

1 œuf, pommes de terre <sup>(1)</sup>	490	17	3,5	0,5	170	920	75	7	20	12	560	75	1,25
2 œufs, pommes de terre <sup>(1)</sup>	590	25	6	0,5	340	1020	75	7	21	17	620	100	2
3 œufs, pommes de terre <sup>(1)</sup>	650	30	7	0,5	510	1070	76	7	21	23	670	100	2,5
Ajout de bacon	190	13	5	0	50	890	2	0	1	15	0	0	0,5
Ajout de jambon	180	7	2	0	50	1270	8	0	1	20	340	20	0,75
Ajout de saucisses	360	34	11	0,1	55	1030	8	1	0	12	240	10	0,75
Ajout de saucisses fumées	470	41	14	1	115	1710	5	0	0	21	0	150	3
Ajout de saucisses de dinde	150	7	2	0,1	70	660	4	0	0	16	250	10	1
Ajout de bologne	300	24	8	0	95	950	6	0	1	15	220	75	2
Ajout de cretons	150	11	4	0	35	380	3	0	1	10	180	20	0,75
Ajout de fèves au lard	200	4,5	1,5	0	5	540	32	5	11	9	60	75	2,5
Ajout de galette de haricots noirs	120	7	1	0	0	320	13	3	2	4	0	30	1

## Oeufs avec fruits

1 œuf, fruits <sup>(1)</sup>	280	9	2,5	0,1	170	120	45	5	31	9	860	75	1,75
2 œufs, fruits <sup>(1)</sup>	350	14	4	0,1	340	180	46	5	32	14	910	100	2,25
3 œufs, fruits <sup>(1)</sup>	420	19	5	0,1	510	230	46	5	32	20	960	125	3

## Nos sucrés-salés

Louis the undecided <sup>(1)</sup>	1210	58	16	0,5	455	2040	137	10	44	42	780	200	6
Gabriel and his classic Banana blast	1640	70	24	0,5	420	3430	219	11	82	45	730	300	9
Mountain of bananas on a waffle for Adam chocolate	1150	46	13	0,5	415	2550	153	8	52	39	710	300	4,5
Mountain of bananas on a waffle for Adam caramel	1170	44	14	0,5	420	2650	158	8	59	38	690	250	4
Paul wants it all <sup>(1)</sup>	1030	42	12	0,5	410	2540	129	7	38	37	430	250	4
Jessica née en 89 crème patissière	1010	47	15	0,5	460	2010	107	6	20	40	430	175	4
Jessica née en 89 cocoa-hazelnut spread	1160	57	16	0,5	455	2040	125	8	38	41	520	175	6
Strawberry avalanche for Fannie	950	40	11	0,5	450	2150	102	8	24	38	390	125	4
Our breakfast for the Club <sup>(1)</sup>	1370	62	25	1,5	525	2500	149	7	65	42	560	225	4

<sup>1</sup> Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

## Oeufs Ben et Dictine

Épinards, oignons, champignons et chèvre (1 œuf)	1080	52	19	1	240	1510	129	13	47	23	1280	250	3
Épinards, oignons, champignons et chèvre (2 œufs)	1460	77	28	1,5	430	2070	156	14	55	35	1600	400	4,5
Épinards, oignons, champignons et chèvre (3 œufs)	1640	89	27	1	575	2510	173	16	56	46	1890	450	6,5
Jambon (1 œuf)	840	34	9	0,5	200	1680	115	11	36	22	1040	175	2,5
Jambon (2 œufs)	1200	57	16	0,5	400	2530	138	11	42	38	1330	250	4,5
Jambon (3 œufs)	1540	78	23	1	595	3330	160	12	48	53	1610	350	6
Tomates, bacon et échalotes (1 œuf)	630	33	10	0,2	210	990	68	7	37	21	1020	175	2,5
Tomates, bacon et échalotes (2 œufs)	1320	68	20	0,5	420	2740	139	12	44	43	1300	250	4,5
Tomates, bacon et échalotes (3 œufs)	1710	94	29	1	630	3630	161	13	51	60	1560	350	6,5
Saumon fumé (1 œuf)	850	36	9	0,5	200	1530	113	11	36	23	940	175	2,25
Saumon fumé (2 œufs)	1210	60	16	1	400	2230	134	11	42	40	1140	250	4
Saumon fumé (3 œufs)	1560	81	23	1	600	2880	154	12	47	56	1320	350	5,5

## Cassolettes

10 star <sup>(1)</sup>	940	51	20	1	270	2080	85	9	23	37	970	400	3
Theo's <sup>(1)</sup>	760	33	13	1	215	1200	83	11	24	25	900	350	1,75
Chorizo-ham <sup>(1)</sup>	1050	55	15	0,5	265	3460	103	15	32	44	1320	150	7
Western <sup>(1)</sup>	750	33	13	1	245	1850	83	8	22	33	850	350	2

## Omelettes

10 star <sup>(1)</sup>	1410	70	26	1,5	620	2680	143	12	39	56	1010	550	7
10 star <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	960	48	18	1	105	2280	90	10	25	46	1050	400	2,25
Spinach and cheddar <sup>(1)</sup>	820	42	17	1	565	1280	79	8	22	33	770	450	3
Spinach and cheddar <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	570	21	10	0,4	50	750	67	7	23	32	610	400	2,25
Saumon fumé <sup>(1)</sup>	640	32	8	0,3	550	1350	51	7	11	38	530	150	4
Saumon fumé <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	590	18	3	0,5	30	1730	79	8	22	33	630	75	1
Western <sup>(1)</sup>	790	35	10	0,5	545	1780	87	9	25	35	1050	150	3,5
Western <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	590	15	3	0,4	30	1790	85	9	24	32	890	75	1,5
Chèvre, tomates, bacon <sup>(1)</sup>	840	44	16	0,5	580	1300	70	7	26	42	820	200	4,5
Chèvre, tomates, bacon <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	650	25	9	0,3	65	1320	68	7	25	39	660	125	2,5
Théo <sup>(1)</sup>	970	49	18	1	565	1380	89	11	27	37	1140	450	3
Théo <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	770	29	12	1	50	1440	86	10	26	34	770	350	1,25
Gigi (SG) pain sans gluten inclus	700	25	8	0,4	30	820	100	10	50	29	1340	200	2,5

(SG) Option sensible au gluten

<sup>1</sup> Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

## Sandwiches

Tuna melt avec pommes de terre	910	30	7	1	75	2170	118	13	26	48	870	300	4,5
Tuna melt avec fruits	740	22	6	0,4	75	1360	98	13	45	46	1290	350	5
Chicken melt avec pommes de terre	910	31	8	1	90	1930	117	12	23	44	560	450	3
Chicken melt avec fruits	740	24	7	0,4	90	1120	97	11	42	42	980	500	4
Egg salad avec pommes de terre	1110	58	9	1	530	1870	117	12	24	32	720	175	5
Egg salad avec fruits	950	51	8	0,5	530	1060	98	11	43	29	1130	225	5,5
THE Club avec pommes de terre	1370	71	19	1	180	2770	107	12	14	77	500	650	6,5
Bagel and lox avec patates	720	19	7	0,4	60	1060	113	10	50	29	1140	150	5
Bagel and lox avec fruits	860	28	8	0,4	60	1350	122	10	34	33	790	150	6

## Favoris des ados

Burrito crêpe	1280	61	25	1	510	2260	135	11	17	47	560	600	6,5
Breakfast poutine	1400	89	33	1,5	330	3430	101	8	16	45	600	650	2,5
Morning hot-dogs	1050	56	19	1	185	3040	96	5	7	42	290	350	4,5
Brunch burger	1220	66	22	1	480	2530	94	6	11	61	830	300	13,5
THE Club	1400	70	19	1	180	3300	119	13	12	75	510	600	5

## Lève-tôt

Gruau de tous les jours <sup>(1)</sup>	560	14	7	0,3	30	50	96	6	51	12	250	75	3
2 crêpes, bacon	670	22	8	0	170	940	87	4	10	33	570	225	5,5
2 crêpes, jambon	670	18	6	0	170	1230	91	4	10	36	830	225	6
2 crêpes, bologne	740	28	10	0	205	970	89	4	11	33	740	250	7
2 crêpes, saucisses	700	29	9	0	160	780	89	4	10	27	690	225	5,5
2 crêpes, saucisse de dinde	590	14	5	0	170	590	87	4	10	29	700	225	5,5
Panini-crêpe du matin avec jambon	920	42	16	0,5	480	1460	87	6	9	48	640	500	6
Panini-crêpe du matin avec bacon	920	44	18	0,5	475	1200	84	6	9	45	450	450	5,5
2 œufs, 2 tranches de bacon, 2 pancakes aux bleuets <sup>(1)</sup>	780	33	9	0,2	380	2140	106	4	29	30	550	250	6,5
2 œufs, bacon <sup>(1)</sup>	610	32	9	0,5	375	1640	54	5	3	27	290	75	2
2 œufs, jambon <sup>(1)</sup>	620	29	7	0,5	380	1940	58	5	3	31	540	75	2,25
2 œufs, bologne <sup>(1)</sup>	700	40	11	0,5	410	1690	56	5	4	27	450	125	3
2 œufs, saucisses <sup>(1)</sup>	720	45	12	0,5	375	1670	57	5	3	24	450	75	2
2 œufs, saucisses de dinde <sup>(1)</sup>	560	27	6	0,5	375	1310	54	5	3	24	420	75	2
2 œufs avec fruits <sup>(1)</sup>	350	22	4	0,1	340	190	43	5	29	14	840	100	2,25
Omelette lève-tôt	650	35	10	0,5	385	1660	57	6	5	28	410	75	2,25

<sup>1</sup> Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.

Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

## Menu enfants

Crêpe bananes et tartinae cacao-noisettes	580	20	6	0,1	65	150	97	6	48	12	820	125	4,5
Crêpe fruits et crème pâtissière	430	10	5	0,2	80	150	75	3	32	12	480	175	2,5
Crêpe fraise et tartinae cacao-noisettes	500	20	5	0,1	65	150	75	7	37	12	520	150	4,5
Gaufre aux fruits et crème anglaise à la Cora	340	5	1,5	0,1	15	660	69	3	30	6	330	175	2
Pancakes avec fruits	570	8	2,5	0,1	20	1540	117	4	37	11	580	175	4,5
Pancakes bleuets avec fruits	600	8	3	0,1	20	1540	124	5	42	11	580	175	5
Pancakes pépites de chocolat avec fruits	740	17	8	0,1	20	1540	140	5	56	12	580	200	5,5
Panini de Nicky avec jambon	500	18	6	0,2	245	800	63	4	22	24	740	225	3,5
Panini Nicky avec bacon	500	19	7	0,2	245	670	61	4	22	22	640	225	3,5
Grilled cheese	630	22	7	0,5	20	1800	93	6	5	19	180	250	3
Pain doré avec fruits	330	5	1,5	0,1	65	300	60	4	28	9	450	75	2,5
1 œuf bacon	470	22	5	0,5	195	1330	52	5	2	18	130	40	1
1 œuf jambon	500	21	4,5	0,5	195	1550	55	5	2	20	300	50	1,25
1 œuf saucisse	620	38	10	0,5	205	1580	55	5	1	18	290	50	1,5
1 œuf saucisse dinde	440	17	3,5	0,5	205	1200	52	5	1	18	260	40	1,25
1 œuf bacon pancake bleuets	600	25	6	0,1	200	1290	72	5	12	23	210	125	4
1 œuf bacon pancake pépites de chocolat	640	27	8	0,1	200	1290	77	5	17	23	210	125	4
Ajout de 1 œuf	90	7	2	0,1	170	85	0	0	0	5	50	20	0,75
Jus d'orange	120	0,4	0,1	0	0	10	29	1	23	2	480	30	0,3
Jus de pomme	130	0	0	0	0	0	31	1	28	0,3	0	30	0
Jus de pomme-raisin	130	0	0	0	0	20	32	0	30	1	0	50	0,4
Verre de lait	120	5	3	0,2	20	115	12	0	13	8	350	300	0,1
Verre de lait au chocolat	160	2,5	1	0	10	180	26	0	24	7	430	250	0,75
Pain de blé entier avec margarine (1 tranche)	140	5	1,0	0,1	0	270	20	2	1	5	0	30	1,25
Pain multigrain avec margarine (1 tranche)	150	6	1,5	0	0	200	19	2	2	5	0	30	1
Pain blanc avec margarine (1 tranche)	140	5	1,5	0,1	0	260	20	1	1	4	0	30	1,25
Pain de seigle avec margarine (1 tranche)	210	6	1	0,1	0	390	33	2	1	6	0	50	2



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

## P'tits extras

Crème anglaise à la Cora	140	7	4	0,2	35	60	17	0	13	3	0	100	0,1
Crème pâtissière	170	4,5	2,5	0,1	35	70	28	0	21	4	0	150	0,1
Crème pâtissière cacao-noisettes	380	22	4,5	0,1	25	100	53	3	46	5	130	150	2,5
Tartinade cacao-noisettes	790	48	8	0	0	160	103	8	95	8	400	150	8
Caramel salé	440	13	9	0,3	50	490	77	0	75	2	60	100	0,5
Bol de fruits frais	170	1	0,2	0	0	15	41	5	28	2	680	30	0,75
Coupelle de sirop d'érable	70	0,1	0	0	0	2	18	0	16	0	60	30	0
Ramequin de fruits	80	0,4	0,1	0	0	10	19	2	15	1	340	30	0,4
Bologne	310	24	8	0	95	960	7	0	2	16	280	100	2,25
Jambon	190	8	3	0	50	1280	9	1	1	20	400	40	1
Saucisses	360	35	11	0,1	55	1030	9	1	1	13	300	30	1
Bacon	200	13	5	0	50	890	3	0	1	16	60	20	0,75
Saucisse de dinde	120	6	1,5	0	55	500	4	0	0	13	250	20	1
Saucisses fumées	500	42	14	1	120	2090	7	1	1	23	100	200	3,5
Fèves au lard	200	4,5	1,5	0	5	540	32	5	11	9	60	75	2,5
Graines de chia	160	10	8	0	0	5	12	9	0	5	0	200	2,25
Cretons	160	11	4	0	35	390	4	0	1	11	240	40	1
Pommes de terre	280	8	1	0,4	0	800	48	4	0	4	0	0	0
Sauce hollandaise	330	30	10	0,2	30	730	13	0	8	4	290	100	0,3
Oeuf	90	7	2	0,1	170	85	0	0	0	5	50	20	0,75
Cheddar râpé	160	13	9	0,4	45	220	2	0	0	10	30	300	0
Champignons sautés	60	5	1	0,1	0	60	2	1	0	2	220	0	0,1
Oignons caramélisés	80	4,5	1	0	0	45	11	2	5	1	150	20	0,2
Les trois garnitures	290	20	10	0,5	45	300	15	3	6	13	390	300	0,4
Changez vos pommes de terre en poutine, ajoutez	550	47	21	0,5	95	1100	14	0	8	18	350	550	0,3

## Pains

Pain de blé entier avec margarine (2 tranches)	250	7	1,5	0,1	0	500	39	4	2	9	0	75	2,25
Pain multigrain avec margarine (2 tranches)	260	7	2	0	0	360	39	5	5	9	0	50	2,25
Pain blanc avec margarine (2 tranches)	230	6	1,5	0,1	0	480	40	1	1	8	0	75	2,5
Pain de seigle avec margarine (2 tranches)	210	6	1	0,1	0	390	33	2	1	6	0	50	2
Bagel	280	4,0	0,5	0	10	270	50	2	5	9	0	0	3,5
Pain multigrain sans gluten (2 tranches)	280	4,0	0,5	0	10	270	50	2	5	9	0	0	3,5